

9. Помните, что понять и принять себя важнее, чем угодить незнакомцу. Любое негативное мнение о бисексуальности – это лишь плод стереотипов или результат неудачного общения. Вы – не тот стереотипный бисексуал, вы, прежде всего, – уникальная личность.

10. Избавьтесь от мыслей, что бисексуальность это плохо или что с вами что-то не так. Пока вы сами этого хотите, ваша бисексуальность – это абсолютно нормальное явление. Вы сами являетесь критерием нормальности для себя. Выбор здесь стоит между принятием себя и подчинением чьему-то чужому видению мира.

11. Не заявляйте открыто о своей ориентации, пока вы не будете к этому готовы. Даже если вы твердо уверены в ней, вы не обязаны заявлять об этом публично. Если же вы только осознали свою бисексуальность – вам стоит сначала самому в ней разобраться. Вы не обязаны заявлять о своей ориентации в каждом разговоре – это ваша частная жизнь, вы имеете полное право не говорить о ней, хоть друзьям, хоть семье. Или говорить – если этого желаете. Ваша ориентация не какая-то аномалия и не конец света. Это вполне обычное дело, личное для каждого человека.

12. Не ждите, что вы поймете все о своей бисексуальности за один вечер. Как и вся ваша личность, эта часть познается человеком постепенно в течении всей его жизни. Если вас потрясло открытие своей бисексуальности, помните, что это лишь часть того, что делает вас вами, а не определяет вас. И лишь вы сами можете формировать свой жизненный опыт на основе всех частей вашей личности, таких как ориентация.

**Бифобия** – неприязнь или дискриминация людей с бисексуальной ориентацией. Некоторые люди почему-то считают себя вправе отрицать факт существования бисексуалов, или нормальности этой ориентации. При этом бисексуалы испытывают как воздействие гомофобии со стороны консервативных и религиозных сообществ, так и бифобию, причем, зачастую, со стороны гомосексуалов. Бифобия включает в себя абсурдные утверждения о несуществовании бисексуалов и глупые стереотипы о них.

Бифобия – это говорить, что бисексуалам приходится легче всего. Бифобия – это говорить, что бисексуалы не могут быть верными одному партнеру. Бифобия – это считать бисексуальность переходным периодом перемены ориентации. Бифобия – это утверждать, что бифобии не существует. Бифобия – это бояться, что тебя примут за би.

Помните, что каждый человек – уникален, и бисексуал не обязан подчиняться чьему-то видению. Любой человек, который поддерживает бифобию – поддерживает саму систему дискриминации, а значит – и потенциальную дискриминацию самого себя. Дискриминация – это, в том числе, и приписывать людям какие-то черты на основе лишь их сексуальной ориентации. Вместо того, чтобы просто узнать конкретного человека получше.

В любых сложных ситуациях, вы можете получить помощь по телефону горячей линии 8-800-555-08-68. Звонок является бесплатным и доступен из любой точки России.

**Бисексуальность** – это один из видов ориентации людей. Это романтическое и эротическое влечение к человеку, независимо от его пола. Миллионы людей на планете считают бисексуальность естественной и существенной частью своей жизни. К сожалению, не каждый имеет достаточно информации, чтобы объективно судить о своей ориентации, или ориентации ближнего. Вот несколько идей, которые могут помочь вам, если вы задумались о своей ориентации, или хотите помочь кому-то с такими проблемами.

1. Не важно – считаете ли вы себя бисексуалом, или еще сомневаетесь в этом. Помните, что вашу личность определяет не только ваша ориентация. Существует много аспектов, составляющих образ человека, и ни один из них не может быть назван главнейшим. Определение «бисексуал» не меняет мгновенно вашу жизнь и ваше сознание. Для того чтобы принять себя, необходимо узнать себя как можно лучше, уважать и любить себя. Тогда любая ориентация будет лишь продолжением вашей личности, а не ее основой.

2. Вы не обязаны меняться после осознания своей бисексуальности. Вам не нужно менять стиль одежды или поведения, круг общения или ваши отношения. Только если вы сами действительно этого хотите. Единственное что связывает эти вещи с ориентацией – это глупые стереотипы. Бисексуалы бывают совершенно разными личностями. И, в первую очередь, – личностями. Страхи о том что вам придется следовать стереотипам, став бисексуалом – совершенно беспочвенны.

3. Изучите информацию о бисексуальности. В наше время, информация доступна легко. Наилучший источник, наверное, – Википедия. Вы также можете почитать статьи по психологии или социологии. Но лучше всего использовать научно подтвержденные источники. Получив больше объективной информации, вы сможете более эффективно сформировать свое личное мнение о бисексуальности и отношении к ней.

4. Узнайте о людях, открыто называющих себя бисексуалами. Многие знаменитости открыто бисексуальны: Меган Фокс и Брайан Молко, Линдси Лохан и Анджелина Джоли, Марина Цветаева и Сергей Эйзенштейн. Возможно кто-то из ваших знакомых также бисексуал. Информация о реальных бисексуалах поможет вам понять разнообразие бисексуальности, но не должна служить источником стереотипов. Даже будучи бисексуалами эти люди остаются теми, кто они есть – ценимыми не за ориентацию и не вопреки ей.

5. Поймите, что бисексуальность широко распространена. Конечно, существуют группы людей, не приемлющие ничего, кроме гетеросексуальности, движимые либо религиозным фанатизмом, либо закрепощенными стереотипами. Или, быть может, принимающие лишь полярные гомо- и гетеросексуальность. Не стоит отказываться от части себя только из-за чужой ограниченности. Большинство предрассудков о бисексуальности возникает лишь из-за недостатка объективной информации о ней.

6. Не бойтесь того, что могут подумать о вас другие. Мнения, не подкрепленные информацией ничего не стоят. Не стоит унижать уважение к самому себе, только потому что кто-то где-то недостаточно открыт к вам. Их мнения не смогут изменить вашу природу, и могут быть лишь препятствиями на пути к самопознанию. Себе вы должны больше чем окружающим.

7. Найдите свое собственное понимание. Ваша ориентация такая же часть вас, как и другие части вашей личности, и так же заслуживает внимания и любви. Лучше всего, когда вы дадите своей бисексуальности свое собственное определение и объяснение, являющееся частью вашей личности, а не происходящее из каких-либо стереотипов.

8. Начните знакомство с миром бисексуальности там, где вам будет наиболее комфортно. В интернете существует множество сайтов и блогов посвященных информации о бисексуальности и общению бисексуалов. Наверное, не стоит начинать с сайтов знакомств, пока вы не до конца уверены в своих целях. Хотя информация общих ЛГБТ сайтов может быть очень полезна, иногда в общении там тоже может присутствовать бифобия. Ограниченность не зависит от ориентации, и не все гомосексуалы способны найти объективную информацию или просто воздержаться от дискриминации. Но много и тех кто легко примет вас. Держитесь поближе к позитивным людям и подальше от негативных.